

# 12月 南田中 敬老館便り

発行日 令和5年11月20日

URL <https://senyoukai.or.jp/>  
 練馬区南田中5-15-25  
 ☎ 03-3995-5538



## ○新型コロナウイルス感染症への対応について

- ・マスクの着用は、国の基本的な感染症対策の考え方にに基づき、個人の判断としております。
  - ・消毒液、飛沫防止用のパーテーションは、当面の間設置します。
- 引き続き、感染症予防対策にご理解・ご協力をお願いいたします。

## ※事業申込:窓口にて11月20日(月)より受付開始。電話申し込みは11月21日(火)受付開始。

■ 気功で元氣	毎週;金曜日	9時30分～10時30分	娯楽室
静かな動きで心身ともに鍛えましょう。水分をご持参ください。			
■ Wiiを楽しむ会	2・16日;第1・3土曜日	10時～11時	娯楽室
ゲームで楽しみながら体を動かしませんか。			
■ 映画を楽しむ会	2日;第1土曜日	1時30分～3時30分	娯楽室
懐かしの映画を上映します。			
■ フラステップを楽しむ会	4日;第1月曜日	10時～10時40分	娯楽室
ハワイアンミュージックに合わせてフラダンスのステップを踏みましょう。水分をご持参ください。			
■ 輪投げを楽しむ会	5日;第1火曜日	2時～3時	娯楽室
みんなで楽しく体を動かしましょう。水分をご持参ください。			
■ スマートフォン基本操作教室	5日;第1火曜日	2時30分～4時30分	多目的室
スマートフォンの基本操作と相談会です。ご自分のスマホをお持ちください。			
■ 健康いきいき体操	毎週;水曜日	1時30分～2時30分	娯楽室
練馬区スポーツリーダーの指導のもと体を思いっきり動かしましょう。水分をご持参ください。			
■ 健康麻雀	毎週;木曜日	9時～12時	多目的室
麻雀を楽しむ会です。麻雀経験者対象となります。			
■ ボッチャを楽しむ会	7日;第1木曜日	1時～4時30分	定員;各回 16名
2チームに分かれ、的を狙い得点を競うゲームです。水分をご持参ください。			
■ バランスボードトレーニング	8日;第2金曜日	2時～3時	娯楽室
バランスボードを使い体幹と柔軟性をやしません。水分をご持参ください。			
■ iPadを楽しむ会	9日;第2土曜日	1時30分～2時30分	娯楽室
iPadで脳トレゲームを行います。楽しく脳を鍛えましょう。			
■ 健康長生き体操	9・23日;第2・4土曜日	10時～11時	休養室
下半身を鍛える体操です。汗拭きタオル・水分をご持参下さい。			
■ 軽体操	9・23日;第2・4土曜日	3時30分～4時	娯楽室
ラジオ体操第一・第二と口腔体操を行います。水分をご持参ください。			
■ 折り紙教室	11・18・25日;月曜日	10時～10時30分	娯楽室
基本の「鶴」の折り方を発展させ、色々な作品を折ります。			
■ スマートフォン相談会	11日;第2月曜日	1時30分～3時	娯楽室
スマートフォンの基本的操作の相談会です。相談内容は事前受付となります。申込締切11月30日			
■ 音楽健康体操	12日;第2火曜日	9時30分～12時 各30分	休養室
リズムに合わせて楽しく運動! 水分をご持参ください。			
■ 手工芸を楽しむ会	12日;第2火曜日	2時～3時	娯楽室
今回は「ペンダント」を作ります。			
■ 陶芸を楽しむ会	12日;第2火曜日	2時～3時	娯楽室
1ヶ月かけて(3回連続)作品を完成させます。エプロンをお持ち下さい。			
■ スカットボールを楽しむ会	14日;第2木曜日	10時～11時30分	休養室
ゲートボールとパターゴルフをあわせたようなゲームです! 水分をご持参ください。			
■ 利用者懇談会	14日;第2木曜日	2時～3時	娯楽室
敬老館について皆様のご意見やアイデアをお聞かせください。			
■ フラワーアレンジメント	15日;第3金曜日	1時30分～2時	娯楽室
季節のお花でアレンジメントを作ります。材料費600円です。お釣りの出ないようにご用意ください。			
■ ポールストック運動	22日;第4金曜日	2時～3時	娯楽室
季節のお花でアレンジメントを作ります。材料費600円です。お釣りの出ないようにご用意ください。			
■ ポールストック運動	23日;第4土曜日	10時～11時	多目的室・野外
ポールを使った体操と公園内のウォーキングを行います。運動靴・水分をご用意ください。			

## ※ 練馬区主催事業

■ 『抽選』介護予防・フレイル予防講座	21日;第3木曜日	2時30分～3時30分	娯楽室
今回は「脳卒中の予防について」です。はつらつセンター関りZOOM配信。			
■ スマートフォン教室(入門編)	20・27日(水)10時～12時の2日間連続講座		娯楽室
11月21日(火)よりコールセンターで受付 ☎03-6700-5133			

## ※ 東京都スマートフォン普及啓発事業

■ スマホ相談会	26日;第4火曜日	1時～4時	娯楽室
『申し込み不要・先着順』相談者多数の場合は受付を予定より早めて締め切ります。			
定員;概ね12名程度			

開館日……月曜～土曜日(日曜・祝日・年末年始12月29日～1月3日はお休みです。敬老の日は開館しています。)

●開館時間……午前9時～午後5時

★事業実施・団体利用等で部屋を使用する場合は、決まり次第館内に掲示いたします。

★ご質問・ご不明な点がございましたら、お気軽に職員までお声掛け下さい。

# 12月カレンダー 南田中敬老館

※ 全ての事業が事前申し込みとなります。

日	月	火	水	木	金	土
 <div data-bbox="742 280 1045 571" style="border: 2px solid black; padding: 5px;"> <p><b>年末年始のお休み</b>                      12月29日(金)～                      1月3日(水)まで                      お休みです。                      開館は1月4日(木)                      からとなります。</p> </div>					1	2
					気功で元気 9時30分～10時30分 団体抽選会 9時30分～	Wiiを楽しむ会 10時～11時 映画を楽しむ会 1時30分～3時30分
					12/1・2 季節の装飾 クリスマス	
					カラオケ 午後	カラオケ 休み
3	4	5	6	7	8	9
休館日	フラステップを 楽しむ会 10時～10時40分 カラオケ 午後	輪投げを楽しむ会 2時～3時 スマートフォン 基本操作教室 2時30分～4時30分 カラオケ 午前	健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 午前	健康麻雀 9時～12時 1時～4時30分 ポツチャを楽しむ会 2時～3時 カラオケ 休み	気功で元気 9時30分～10時30分 バランスボード トレーニング 1時30分～2時30分 カラオケ 休み	iPadを楽しむ会 10時～11時 健康長生き体操 3時30分～4時 カラオケ 休み
	10	11	12	13	14	15
休館日	軽体操 10時～10時30分 折り紙教室 1時30分～3時 カラオケ 休み	スマートフォン 相談会 9時30分～12時 音楽健康体操 2時～3時 カラオケ 午前	健康いきいき体操 1時30分～2時30分 手工芸を楽しむ会 1時30分～3時30分 カラオケ 午前	健康麻雀 9時～12時 1時～4時30分 陶芸を楽しむ会 10時～11時30分 スカットボール 2時～3時 カラオケ 休み	気功で元気 9時30分～10時30分 利用者懇談会 1時30分～2時 カラオケ 午後	Wiiを楽しむ会 10時～11時 カラオケ 休み
	17	18	19	20	21	22
休館日	軽体操 10時～10時30分 カラオケ 午後	1月分事業申込	スマートフォン教室 〈入門編〉1回目 10時～12時 健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 休み	健康麻雀 9時～12時 1時～4時30分 陶芸を楽しむ会 10時～11時30分 練馬区介護予防 フレイル予防講座 2時30分～3時30分 カラオケ 休み	気功で元気 9時30分～10時30分 フラワー アレンジメント 2時～3時 カラオケ 休み	ポールストック運動 10時～11時 健康長生き体操 3時30分～4時 カラオケ 休み
	24	25	26	27	28	29
休館日	軽体操 10時～10時30分 カラオケ 午後	東京都 スマホ相談会 1時～4時 カラオケ 午前	スマートフォン教室 〈入門編〉2回目 10時～12時 健康いきいき体操 1時30分～2時30分 カラオケ 休み	健康麻雀 9時～12時 1時～4時30分 陶芸を楽しむ会 10時～11時30分 カラオケ 休み	<div style="font-size: 48px; font-weight: bold; color: white;">休館日</div>	
	31	<div style="background-color: #e0ffe0; padding: 10px;"> <p><b>大晦日</b></p> <p>○開放事業                              ○囲碁・将棋・・・月～土の午後 休養室      ○iPad・・・随時 1日1回1時間まで                              ○健康器具・・・随時 各機械1日1回                              ○カラオケ・・・9時～12時・1時～4時(上記カレンダー参照) 木・土曜日はお休み                              ※事業実施中はカラオケ使用中止となります</p> </div>				



● 練馬区にお住まいで60歳以上の方ならどなたでもご利用になれます。  
 ご利用に際しては「利用証」が必要となります。区内全ての敬老館、はつらつセンターをご利用できます。  
 ● 利用証の申し込みは各敬老館及びはつらつセンターで受け付けております。免許証、保険証等、身分の証明  
 出来るもの、緊急連絡先の住所・電話番号が必要となります。ご持参の上ご来館下さい。